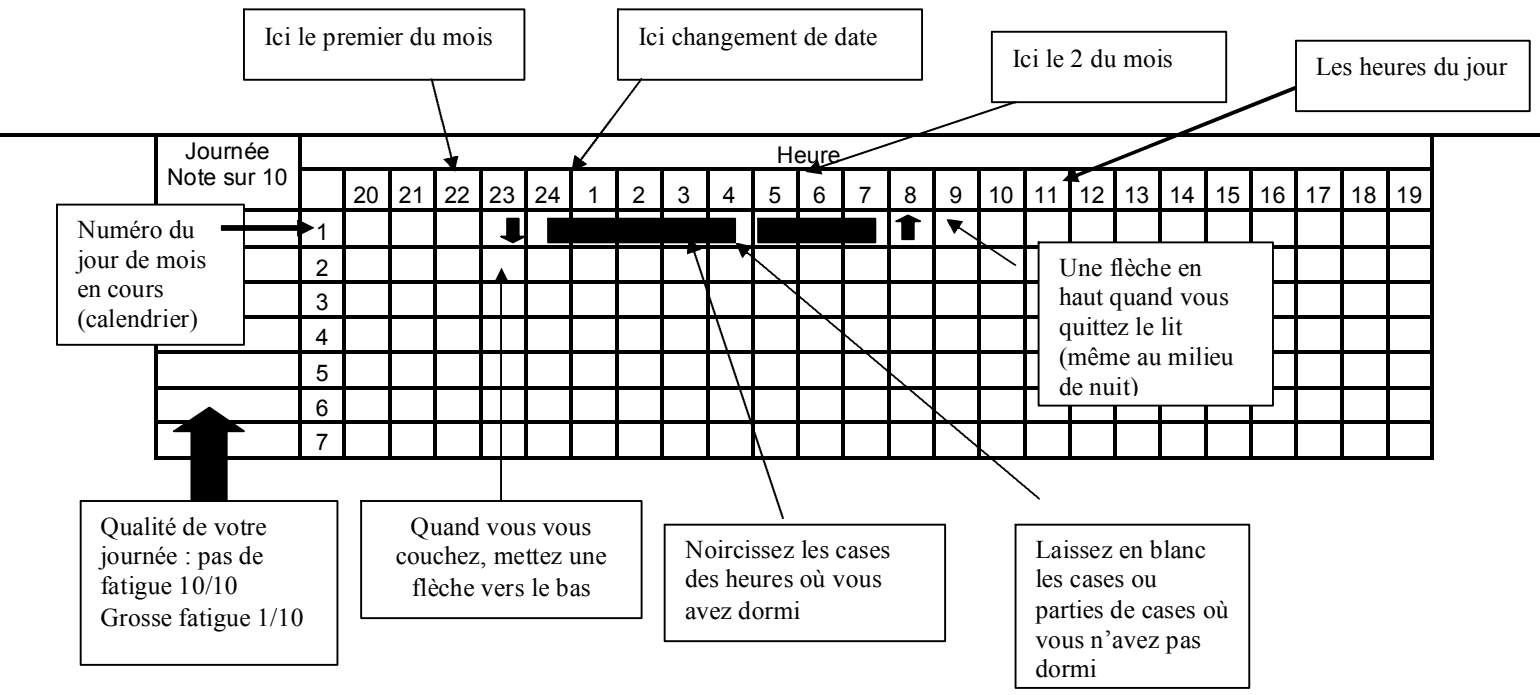
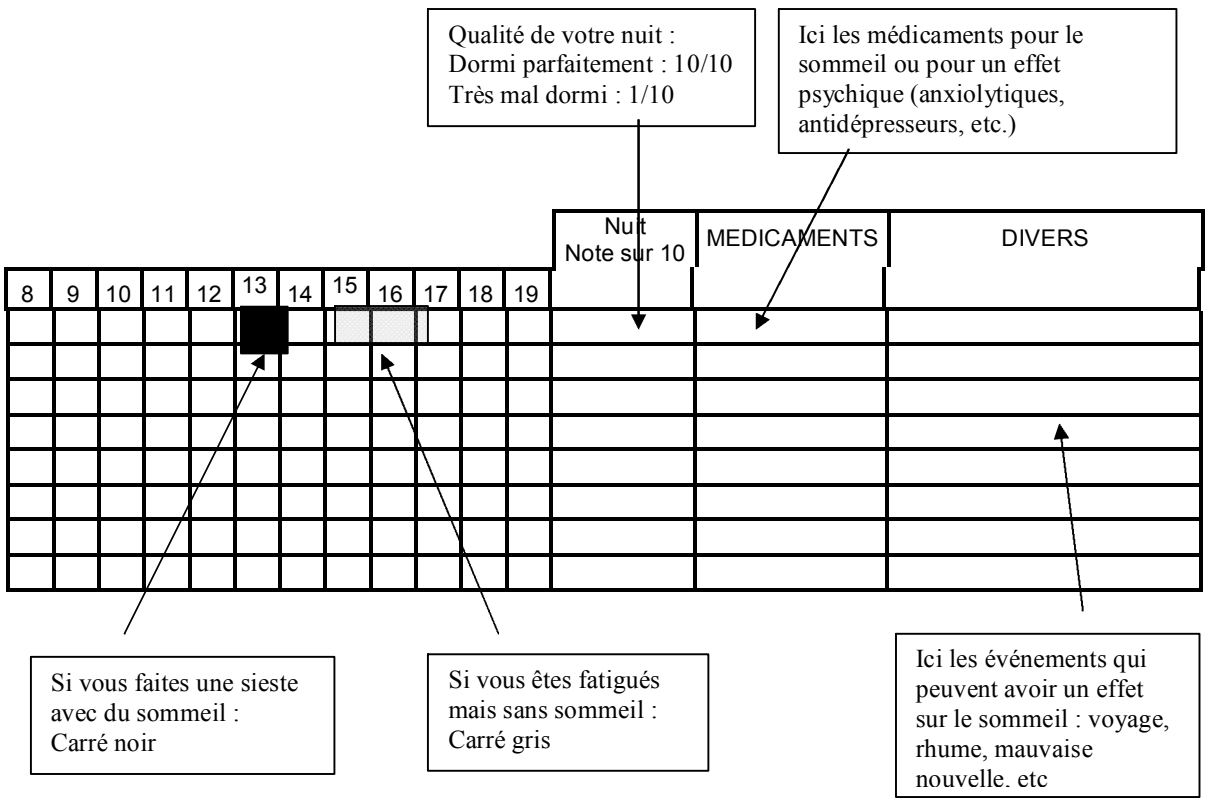
Centre de Médecine du Sommeil et de l'Eveil

Accrédité par la Société Suisse de Recherche sur le Sommeil, de Médecine du Sommeil et de Chronobiologie
21 rue de Chantepoulet, 1201 Genève
T : 022 738 30 20 F : 022 738 30 21
Médecin répondant : Dr. Ph. Kehrer

MODE D'EMPLOI DE L'AGENDA DE SOMMEIL


Ici le premier du mois
Ici changement de date
Ici le 2 du mois
Les heures du jour
Journée Note sur 10
Heure
20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
Numéro du jour de mois en cours (calendrier)
1
2
3
4
5
6
7
Une flèche en haut quand vous quittez le lit (même au milieu de nuit)
Qualité de votre journée : pas de fatigue 10/10 Grosse fatigue 1/10
Quand vous vous couchez, mettez une flèche vers le bas
Noircissez les cases des heures où vous avez dormi
Laissez en blanc les cases ou parties de cases où vous n'avez pas dormi


Qualité de votre nuit : Dormi parfaitement : 10/10 Très mal dormi : 1/10
Ici les médicaments pour le sommeil ou pour un effet psychique (anxiolytiques, antidépresseurs, etc.)
Nuit Note sur 10
MEDICAMENTS
DIVERS
8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
Si vous faites une sieste avec du sommeil : Carré noir
Si vous êtes fatigués mais sans sommeil : Carré gris
Ici les événements qui peuvent avoir un effet sur le sommeil : voyage, rhume, mauvaise nouvelle. etc